

## Inhalte der Online-Hilfe-Plattform



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Für wen ist STARK?

- **Paare mit Partnerschaftsproblemen**
- **Eltern** vor während und nach Trennung / Scheidung
- **Kinder und Jugendliche im Alter von 11- 17 Jahren** aus Trennungsfamilien
- Zusatzbereich für **Fachkräfte in der Beratung**

## Aufbau der Webseite



### **Bereich 1: Meistern von Streit und Trennung - Informationen für Paare in der Krise & Eltern**

**Hier finden Sie Antworten und Rat zu häufig gestellten Fragen und Problemstellungen**

Sie wollen Probleme in Ihrer Partnerschaft in den Griff bekommen? Sie überlegen, sich zu trennen? Sie fragen sich, wie Sie das nach der Trennung mit den Kindern gut hinbekommen? Sie befinden sich aktuell in der Trennung / Scheidung und möchten mehr zu den rechtlichen und finanziellen Konsequenzen erfahren?



### **Bereich 2: Unterstützung für Kinder & Jugendliche bei Trennung der Eltern**

**Du bist zwischen 11 und 18 Jahren alt und kannst folgende Fragen mit ja beantworten? Dann bist Du hier richtig.**

Deine Eltern streiten häufig oder trennen sich gerade? Du fragst Dich: Was wird aus meiner Familie? Du hast viele verwirrende Gefühle oder offene Fragen und brauchst Rat und Unterstützung?

## Aufbau der Webseite



### **Bereich 3:**

#### **STARK in der Beratung - Informationen für Fachkräfte**

STARK kann (kostenfrei) in die Arbeit von Beratungsstellen eingebunden und im Vorfeld oder begleitend zur Beratung genutzt werden.

Hier finden Beraterinnen und Berater Tipps zur Nutzung von STARK, Anwendungsbeispiele und die Videos und PDFs der STARK-Webseite.

## Welche Themen bietet STARK in den Bereichen?

### Bereich 1 - Für Paare & Eltern:

- Erste Hilfe für Paare in der Krise  
(Konfliktsituationen und Beziehungsproblemen in der Partnerschaft)
- Trennung rechtlich durchdenken  
(rechtliche Fragen bei Trennung und Scheidung)
- Trennung ökonomisch durchdenken  
(finanzielle Fragen bei Trennung und Scheidung)
- Fair trennen & gemeinsam erziehen  
(spezifische psychologische Fragen bei der Trennung mit Kindern)
- Anlaufstellen und Hilfen  
(Überblick über Beratungsangebote und Kontaktadressen)



Erstellt von:



## Welche Themen bietet STARK in den Bereichen?

### **Bereich 2 - Für Kinder & Jugendliche:**

- STARKes Wissen  
(Informationen für Kinder getrennter Eltern)
- STARKes Handeln  
(Kompetenzen zum Umgang mit den entstehenden Gefühlen)

Erstellt von:



**U** UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
ulm

## Welche Themen bietet STARK in den Bereichen?

### Bereich 3 - Für Fachkräfte:

- Orientierungshilfen & Marketingmaterial
- Download: PDFs, Videos & Audios der Website
- Download: Arbeitsmaterialien für die Beratung



Erstellt von:



## Inhalte in den einzelnen Themenbereichen

Auf den folgenden Folien finden Sie für jeden Themenbereich eine Überblickstabelle mit der:

- Auflistung aller behandelten Inhalte
- Markierung bei welchen Inhalten es Zusatzmaterialien wie Videos, Audios, PDFs, Beispiele und interaktive Einschätzungselemente gibt

## Bereich für Paare in der Krise & Eltern



## Erste Hilfe für Paare in der Krise

Überblick über alle Inhalte im Themenbereich

erstellt am 28.06.23

 <p>Krise – und jetzt?</p>	<p><b>Informationen über Beziehungskrisen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Normalisierung von Krisen</li> <li>2 Zahlen und Fakten</li> <li>3 Gründe für Trennungen</li> <li>4 Einflussfaktoren</li> </ol>	<p><b>Orientierung auf der Webseite</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Beschreibung der Seiten – Welche Inhalte finden Nutzende hier?</li> <li>2 Grenzen der Seite – Welche Inhalte finden Nutzende nicht?</li> </ol>	<p><b>Partnerschaftszufriedenheit</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Couples Satisfaction Index: Fragebogen zur Partnerschaftszufriedenheit</li> <li>2 Feedback für die Nutzenden </li> <li>3 Weiterleitung je nach Anliegen</li> </ol>	
 <p>Was braucht mein Kind?</p>	<p><b>Auswirkungen von Streit</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Normalisierung von Konflikten</li> <li>2 Wichtige Fakten zu Streit in Familien</li> </ol>	<p><b>Warnzeichen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Relevanz kindliche Belastungen zu erkennen</li> <li>2 Varianz möglicher Belastungszeichen</li> </ol>	<p><b>Konkrete Tipps</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Wie erleben Kinder Konflikte der Eltern?</li> <li>2 Tipps im Umgang mit dem Kind</li> <li>3 Häufige Sorgen von Kindern</li> </ol>	<p><b>Rote Linien</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Gewalt in Familien erkennen</li> <li>2 Weiterleitung zu Hilfestellen</li> </ol>
 <p>Was brauche ich, was brauchen wir?</p>	<p><b>Beziehungsfürsorge</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Was ist Beziehungsfürsorge und warum ist sie wichtig?</li> <li>2 Tipps für Beziehungspflege im Alltag</li> <li>3 10 Gebote der Beziehungspflege </li> <li>4 Ideensammlung </li> </ol>	<p><b>Selbstfürsorge</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Relevanz von Selbstfürsorge</li> <li>2 Anregungen mit diversem Material </li> </ol>	<p><b>Stressmanagement &amp; Partnerschaft</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Was ist Stress?</li> <li>2 Auswirkungen von Stress in der Partnerschaft</li> <li>3 Umgang mit Stress </li> <li>4 Stressverstärker erkennen und verändern </li> </ol>	

 <p>Miteinander reden?!</p>	<p><b>Kommunikation in der Partnerschaft</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Relevanz von Kommunikation in der Partnerschaft</li> <li>2 Häufige Fehler in der Paar-Kommunikation</li> <li>3 Weiterleitung zu Beratungsstellen bei Gewalt</li> </ol>	<p><b>Voraussetzungen für gute Kommunikation</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Rahmenbedingungen </li> <li>2 Überblick: Wichtige Punkte, um ein Gespräch gut zu starten</li> </ol>	<p><b>Time-Out Technik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Was ist das Time-Out? Wofür ist es gut?</li> <li>2 Time-Out Plan erstellen </li> <li>3 Time-Out anwenden </li> <li>4 Zusammenfassung und Material </li> </ol>	<p><b>Sprechen und Zuhören</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Unterschiedliche Rollen im Gespräch</li> <li>2 Was ist in den jeweiligen Rollen wichtig?</li> <li>3 Gesprächsregeln Sprechen und Zuhören </li> <li>4 Zusammenfassung und Material </li> </ol>	<p><b>Problemlösen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Was ist das Problemlöseschema und wie wird es genutzt? </li> <li>2 Zusammenfassung und Material </li> </ol>
 <p>Gehen oder bleiben?</p>	<p><b>Ambivalenz in der Partnerschaft</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Normalisierung von Ambivalenz in Partnerschaftskrisen </li> </ol>	<p><b>Beziehungsunsicherheit</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Umgang mit der Unsicherheit</li> <li>2 Kurz und prägnant: 3 Tipps</li> </ol>	<p><b>Der richtige Zeitpunkt</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Voraussetzungen für gute Entscheidungen </li> </ol>	<p><b>Dealbreaker</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Reflexion von Wünschen und Erwartungen in der eigenen Beziehung</li> <li>2 Definition eigener Grenzen (Dealbreaker)</li> <li>3 Weiterleitung zu Beratungsstellen bei Gewalt</li> </ol>	<p><b>Entscheidungsschwierigkeiten</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Normalisierung von Zweifeln</li> <li>2 Einflussfaktoren im Entscheidungsprozess </li> <li>3 Verweis auf Online-Training</li> </ol>

# Aufbau: Bereich Trennung rechtlich durchdenken



## Trennung rechtlich durchdenken

### Überblick über alle Inhalte im Themenbereich

erstellt am 18.12.23

 <p>Elternverantwortung nach einer Trennung</p>	<p><b>Elterliche Sorge (Sorgerecht)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Bedeutung &amp; Sorgeberechtigung</li> <li>2 Rechtsfolgen der Trennung</li> <li>3 Entscheidungsbefugnisse der Eltern  </li> <li>4 Streit über wichtige Fragen betreffend das Kind </li> <li>5 Sorgerechtsvollmacht </li> <li>6 Übertragung der Alleinsorg </li> </ol>	<p><b>Betreuungsmodelle</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Betreuungsmodelle im rechtlichen Kontext</li> <li>2 Wahl des Betreuungsmodells </li> <li>3 Elternvereinbarungen </li> <li>4 Gerichtliche Anordnung des Wechselmodells </li> <li>5 Rechtsfolgen des Residenzmodells</li> <li>6 Rechtsfolgen des Wechselmodells</li> <li>7 Hauptwohnsitz des Kindes</li> </ol>	<p><b>Umgang (Umgangsrecht und Umgangspflicht)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Bedeutung &amp; Umgangsberechtigung </li> <li>2 Außergerichtliche Umgangsregelung </li> <li>3 Gerichtliche Umgangsregelung </li> <li>4 Entscheidungsbefugnisse des Umgangselternteils</li> <li>5 Kostentragung</li> <li>6 Abänderung der Umgangsregelung</li> <li>7 Konflikte zwischen den Eltern </li> </ol>	<p><b>Aufenthaltsbestimmungsrecht</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Umfang &amp; Berechtigung</li> <li>2 Lebensmittelpunkt des Kindes nach der Trennung</li> <li>3 Streit über den Aufenthalt des Kindes </li> <li>4 Umzug in eine andere Stadt </li> <li>5 Urlaubsreisen mit dem Kind</li> </ol>	<p><b>Kindeswohl und Kindeswille</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Bedeutung bei Entscheidungen der Eltern</li> <li>2 Verhältnis von Kindeswohl, Kindeswille und Elternrechten</li> <li>3 Berücksichtigung durch das Familiengericht </li> </ol>
 <p>Unterhalt und staatliche Unterstützung</p>	<p><b>Kindesunterhalt und Kindergeld</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Zusammensetzung des Kindesunterhalts </li> <li>2 Kindergeld nach Trennung</li> <li>3 Berechnung des Kindesunterhalts </li> <li>4 Unterhaltsberechnung im Mangelfall </li> <li>5 Unterhaltsvereinbarungen</li> <li>6 Geltendmachung des Unterhalts</li> </ol>	<p><b>Unterhalt des betreuenden Elternteils</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Bedeutung &amp; Voraussetzungen</li> <li>2 Anspruchsdauer </li> <li>3 Höhe des Betreuungsunterhalts </li> <li>4 Folgen neuer Partnerschaft</li> <li>5 Betreuungsunterhalt im Wechselmodell</li> </ol>	<p><b>Ehegattenunterhalt: Trennungs- und nachehelicher Unterhalt</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Zusammensetzung des Ehegattenunterhalts</li> <li>2 Voraussetzungen des Trennungsunterhalts</li> <li>3 Voraussetzungen des nachehelichen Unterhalts</li> <li>4 Höhe des nachehelichen Unterhalts </li> <li>5 Anspruchsdauer</li> <li>6 Herabsetzung, Befristung, Ausschluss des Unterhalts </li> <li>7 Unterhaltsberechnung im Mangelfall</li> </ol>	<p><b>Staatliche Unterstützung nach einer Trennung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Unterhaltsvorschuss</li> <li>2 Wohngeld</li> <li>3 Bürgergeld und trennungsbedingte Mehrbedarfe</li> <li>4 Leistungen für Bildung und Teilhabe</li> <li>5 Kinderzuschlag</li> <li>6 Elterngeld</li> <li>7 Steuerliche Entlastungen</li> </ol>	

# Aufbau: Bereich Trennung rechtlich durchdenken

 <p>Gerichtliche und außergerichtliche Konfliktlösung</p>	<p><b>Elternvereinbarungen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Mögliche Vereinbarungsbereiche </li> <li>2 Vor- und Nachteile von Elternvereinbarungen</li> <li>3 Ausgestaltungsmöglichkeiten</li> <li>4 Unterstützungsangebote</li> <li>5 Bindungswirkung von Elternvereinbarungen</li> </ol>	<p><b>Konfliktlösung mit anwaltlicher Hilfe</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Anwaltliche Erstberatung </li> <li>2 Beratungsauftrag, (außer-)gerichtliche Vertretung</li> <li>3 Vorteile anwaltlicher Beratung</li> <li>4 Gemeinsame Beratung</li> <li>5 Außergerichtliche Lösungen</li> <li>6 Rechtsanwaltskosten</li> </ol>	<p><b>Sorge- und Umgangsverfahren vor dem Familiengericht</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Einleitung von Sorge- und Umgangsverfahren </li> <li>2 Zuständiges Familiengericht</li> <li>3 Ablauf des Verfahrens </li> <li>4 Anhörung des Kindes</li> <li>5 Beendigung des Verfahrens</li> <li>6 Handlungsmöglichkeiten nach der Entscheidung</li> <li>7 Kosten des Verfahrens </li> </ol>	<p><b>Akteure in Sorge- und Umgangsverfahren</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Aufgabe des Familiengerichts</li> <li>2 Notwendigkeit einer anwaltlichen Vertretung </li> <li>3 Aufgaben des Verfahrensbeistands</li> <li>4 Rolle des Jugendamtes</li> <li>5 Einholung von Sachverständigengutachten</li> </ol>	<p><b>Scheidung und Scheidungsverfahren</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Scheidungsvoraussetzungen</li> <li>2 Anwaltszwang</li> <li>3 Ablauf des Scheidungsverfahrens</li> <li>4 Scheidungsfolgenvereinbarung</li> <li>5 Kosten des Scheidungsverfahrens </li> </ol>
 <p>Vermögensrechtliche Fragen</p>	<p><b>Gemeinsame Wohnung und Haushaltsgegenstände</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Aufteilung von Haushaltsgegenständen</li> <li>2 Entscheidungsaspekte bei Wohnungsaufteilung</li> <li>3 Aufteilung Mietwohnung</li> <li>4 Aufteilung Wohneigentum</li> <li>5 Gerichtliche Wohnungszuweisung</li> </ol>	<p><b>Gemeinsames Vermögen und gemeinsame Schulden</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Vermögensaufteilung</li> <li>2 Ausgleichsansprüche</li> <li>3 Schuldenteilung</li> <li>4 Kontoteilung</li> </ol>	<p><b>Zugewinn- und Versorgungsausgleich</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Zugewinnausgleich</li> <li>2 Berechnung des Ausgleichsanspruchs</li> <li>3 Versorgungsausgleich</li> </ol>	<p><b>Checkliste: Trennung und Scheidung</b> </p> <p>→ <i>im Hauptmenü als eigener Punkt auswählbar</i></p> <p><u>Umfassende Checkliste zu folgenden Aspekten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Trennungsverarbeitung und Begleitung der Kinder</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Beratungs- und Hilfsangebote</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Klärung der Wohnsituation, rechtliche Vorgaben bei der Wohnungsaufteilung</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Aufteilung der Haushaltsgegenstände</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Regelungsaspekte bei gemeinsamen Kindern</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Wichtige Unterlagen, Versicherungen, Verträge, gemeinsam genutzte Konten</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Staatliche Leistungen, Steuerklasse und Kinderfreibeträge</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Aufteilung von Vermögen und Schulden</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Unterhaltszahlungen</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Erbfolge, finanzielle und nichtfinanzielle Leistungsversprechen</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Zugewinnausgleich und Versorgungsausgleich</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Scheidungsverfahren</li> </ul>	



## Trennung ökonomisch durchdenken

Überblick über alle Inhalte im Themenbereich



 <p><b>Welche Kosten kommen auf mich zu?</b></p>	 <p><b>Wie bestreite ich den Lebensunterhalt für mich und meine Kinder?</b></p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1   Welche Kosten entstehen durch eine Trennung oder Scheidung?</li> <li>2 Übersicht der Kostenpunkte</li> </ol>	<p><b>Elterliche Erwerbstätigkeit</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Erwerbstätigkeit während der Partnerschaft</li> <li>2 Erwerbstätigkeit nach einer Trennung oder Scheidung</li> <li>3 Wie hängen Betreuung und Erwerbstätigkeit zusammen?</li> <li>4  Welche Vorteile bringt eine Erwerbstätigkeit mit sich?</li> </ol>	<p><b>Einkommen des Haushalts und die Bedeutung des Arbeitseinkommens</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 STARK-Einkommensrechner</li> <li>2  Welche Einkommensquellen gibt es?</li> <li>3 Haushaltseinkommen – von was hängt es ab und wie kann man sicherstellen, dass es ausreichend hoch ist?</li> <li>4 Arbeitseinkommen – wie entwickelt es sich nach Trennung oder Scheidung und welche Herausforderungen gibt es?</li> </ol>	<p><b>Unterhalt für die Kinder</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Kindesunterhalt – Zusammenhang zum Betreuungsmodell und geleistete Zahlungen</li> <li>2 Welche Probleme gibt es bei der Zahlung von Kindesunterhalt?</li> <li>3 Unterhaltsvorschuss – finanzielle Unterstützung bei nicht gezahltem Kindesunterhalt</li> </ol>



## Wie entwickelt sich mein Vermögen?

- 1 Welche Bedeutung hat Vermögen im Familienleben und welche nach Trennung und Scheidung?
- 2 Vermögensunterschiede – wie groß sind sie zu Beginn und während einer Partnerschaft?
- 3 Eine Trennung bahnt sich an. Wie verändert sich das Vermögen?
- 4 Wie entwickelt sich das Vermögen in der Lebensphase nach Trennung und Scheidung?



## Was muss ich zur Altersvorsorge wissen?

- 1   Wie ist das System der Alterssicherung gestaltet?
- 2 Was beeinflusst die Höhe der gesetzlichen Rentenansprüche?
- 3 Welchen Einfluss haben Trennung und Scheidung auf die Rentenansprüche?



## Wer soll wo wohnen? Kostenrisiken der räumlichen Trennung

- 1 Gestaltung der Wohnsituation nach Trennung oder Scheidung
- 2  Finanzielle Aspekte von Wohn- und Betreuungsmodellen
- 3 Weitere finanzielle Folgen der räumlichen Trennung



Pdf zum Download



Video



Interaktiv



## Fair trennen & gemeinsam erziehen

Überblick über alle Inhalte im Themenbereich

 <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Kinder in der Trennungssituation</p>	<p><b>Folgen von Trennung und Scheidung für Kinder</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Trennungsfolgen für Kinder</li> <li>2 Verarbeitung der Trennung</li> <li>3 Reaktionen auf die Trennung</li> <li>4 Einflüsse auf die Trennungsbewältigung</li> <li>5 Unterstützung bei der Trennungsbewältigung</li> </ol>	<p><b>Kinder über die Trennung informieren</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Bedeutung von Gesprächen</li> <li>2 Leitfaden für Gespräche</li> <li>3 Trennung auf Probe</li> </ol>	<p><b>Begleitung bei der Trennungsbewältigung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Gedanken und Gefühle</li> <li>2 Bedürfnisse der Kinder</li> <li>3 Emotionscoaching</li> <li>4 Professionelle Hilfe</li> </ol>	<p><b>Familienbeziehungen und Loyalitätskonflikte</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Bindungsfürsorge</li> <li>2 Herausforderungen</li> <li>3 Loyalitätskonflikte</li> <li>4 Ursachen von Loyalitätskonflikten</li> <li>5 Folgen von Loyalitätskonflikten</li> <li>6 Beziehungserhalt fördern</li> </ol>
 <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Betreuung und Umgang gestalten</p>	<p><b>Wahl des Betreuungsmodells</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Modelle im Überblick</li> <li>2 Kriterien für die Auswahl eines Modells</li> </ol> <p><b>Nestmodell</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Vorteile</li> <li>2 Herausforderungen</li> <li>3 Voraussetzungen</li> </ol>	<p><b>Kontakte und Übergaben gestalten</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Bedeutung von Kontakt</li> <li>2 Kontaktregelungen</li> <li>3 Kontakte unterstützen</li> <li>4 Übergaben gestalten</li> <li>5 Kontakte gestalten</li> </ol> <p><b>Gestaltung von Übernachtungen von Babys und Kleinkindern</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Besonderheiten bei Babys und Kleinkindern bei Übernachtungen</li> <li>2 Schrittweiser Aufbau von Umgangskontakten</li> <li>3 Wenn die Übernachtung nicht gut geklappt hat</li> </ol>	<p><b>Wünsche der Kinder einbeziehen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Gründe, Kinder einzubeziehen</li> <li>2 Möglichkeiten, Kinder einzubeziehen</li> <li>3 Häufige Fragen zum Einbezug</li> <li>4 Beeinflussung des Kindes</li> </ol>	

# Aufbau: Bereich Fair trennen und gemeinsam erziehen

 <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Zusammenarbeit als Eltern nach einer Trennung</b></p>	<p><b>Kommunikation mit dem anderen Elternteil</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Grundlagen der Kommunikation</li> <li>2 Gesprächsregeln</li> </ol> <p><b>Schriftliche Kommunikation</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Schriftlich kommunizieren</li> <li>2  Nachrichten verfassen</li> <li>3 Tools für den Austausch</li> <li>4 Tipps bei Schwierigkeiten</li> </ol>	<p><b>Konfliktlösung und Deeskalation</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1  Eigenes Konfliktverhalten</li> <li>2  Konflikte lösen</li> <li>3 Deeskalieren</li> <li>4 Eigene Handlungsmöglichkeiten</li> <li>5 Kompromisse oder Grenzen</li> </ol>	<p><b>Zusammenarbeit mit dem anderen Elternteil</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1  Modelle gemeinsamer Elternschaft</li> <li>2 Wahl des Elternmodells</li> </ol>	<p><b>Neue Partnerschaften</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Stieffamilien</li> <li>2 Erziehung in Stieffamilien</li> <li>3 Beziehungsgestaltung in Stieffamilien</li> <li>4 Neue Partnerschaft des anderen Elternteils</li> </ol>	
 <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Zurecht kommen mit Trennung und Stress</b></p>	<p><b>Trennung bewältigen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Gefühle nach der Trennung</li> <li>2   Verarbeitung der Trennung</li> <li>3 Trennungsphasen</li> </ol>	<p><b>Mit Stress umgehen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1  Bei Stress ruhig bleiben</li> <li>2   Stress erkennen</li> <li>3  Umgang mit Stress</li> </ol>			
 <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Besondere Herausforderungen</b></p>	<p><b>Nichtendende Konflikte</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Eigene Entlastung</li> <li>2  Entlastung der Kinder</li> <li>3  Ausweg aus Konflikten</li> </ol>	<p><b>Trennung nach Partnerschaftsgewalt</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Partnerschaftsgewalt</li> <li>2 Folgen von Gewalt für Kinder</li> <li>3 Gewalterfahrung</li> <li>4 Keine Gewalt mehr ausüben</li> </ol>	<p><b>Eltern mit unfreiwilligem Kontaktabbruch</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Folgen für Eltern</li> <li>2 Folgen für Kinder</li> <li>3 Gründe für Kontaktablehnung</li> <li>4 Handlungsmöglichkeiten</li> </ol>	<p><b>Begleiteter Umgang</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Begleiteter Umgang</li> <li>2 Gründe</li> <li>3 Ablauf</li> </ol>	<p><b>Wunsch nach mehr Beteiligung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Situation</li> <li>2 Gespräch mit den Kindern</li> <li>3 Kontaktaufnahme nach längerer Zeit</li> <li>4 Unterstützung</li> </ol>



## Anlaufstellen und Hilfen

Überblick über alle Inhalte im Themenbereich



<b>Ratlos im Beratungsdschungel? Ein Pfadfinder für Anlaufstellen bei Krise, Trennung und Scheidung</b>	<b>Kontaktadressen von Anlaufstellen und Hilfen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>1 Haben wir noch eine Chance? - Eheberatung und Paartherapie</li><li>2 Wie können wir miteinander reden? - Trainings für Paare</li><li>3  Wie geht's weiter nach "dem Aus"? - Trennungsberatung</li><li>4 Finden wir eine Lösung ohne Gericht? - Familien- und Scheidungsmediation</li><li>5 Elternteam trotz Trennung? - Kurse für Eltern in Trennung und Scheidung</li><li>6 Wo finde ich Hilfe?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 Telefon- und Onlineberatung auf einen Blick</li><li>2 Hilfe für Eltern in Krise und Trennung</li><li>3 Hilfe bei Gewalt und Missbrauch</li><li>4 Hilfe für Kinder und Jugendliche</li><li>5 Psychotherapeutische Hilfe</li><li>6 Beratung bei weiteren Schwerpunktthemen</li></ul>



Video

## Bereich für Kinder & Jugendliche



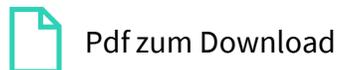
## Unterstützung für Kinder und Jugendliche

Überblick über alle Inhalte im Themenbereich



 <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>STARKes Wissen</b></p>	<p><b>Was ist eine Trennung und welche Folgen hat sie für mich?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1  Was ist eine Trennung und Scheidung? Was bedeutet das für mich?</li> <li>2 Welche Folgen hat die Trennung meiner Eltern für mich?</li> <li>3  Erste Hilfe – Wer kann mir helfen?</li> <li>4 Question-Snacks, Quellen/Links &amp; Zusammen STARK</li> </ol>	<p><b>„Wir trennen uns!“ – Wieso? Weshalb? Warum?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1  Was sind Gründe für eine Trennung?</li> <li>2   Streiten – aber wie?</li> <li>3  Wichtige Nummern und Ansprech-partner:innen bei Gewalterfahrungen und anderen Problemen</li> <li>4 Question-Snacks, Quellen/Links &amp; Zusammen STARK</li> </ol>	<p><b>Du hast Rechte – aber kennst Du sie auch?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1  Welche Rechte und Gesetze sollte ich kennen?</li> <li>2  Wer ist alles an einem familiengerichtlichen Verfahren beteiligt?</li> <li>3 Was passiert vor dem Familiengericht?</li> <li>4 Question-Snacks, Quellen/Links &amp; Zusammen STARK</li> </ol>	<p><b>Getrennte Wege der Eltern – wie geht's weiter?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Habe ich noch eine Familie?</li> <li>2 Das Leben geht weiter – wo ist mein Zuhause?</li> <li>3   Zwischen den Stühlen: Was passiert mit mir?</li> <li>4 Question-Snacks, Quellen/Links &amp; Zusammen STARK</li> </ol>
--	--	---	---	--

 <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>STARKEs Handeln</b></p>	<p><b>Das Gefühlschaos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①   Was sind Gefühle und warum sind sie so wichtig?</li> <li>② Gefühlschaos bei Trennung der Eltern – ganz normal?</li> <li>③ Wie kann ich mit meinem Gefühlschaos umgehen?</li> <li>④ Question-Snacks, Quellen/Links &amp; Zusammen STARK</li> </ul>	<p><b>Der Streitkompass</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①  Der Streitkompass spielt verrückt – was passiert mit meinen Gefühlen?</li> <li>② Meine Eltern streiten – was soll ich tun?</li> <li>③ Question-Snacks, Quellen/Links &amp; Zusammen STARK</li> </ul>	<p><b>Dein Wunschkonzert</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① Die Generalprobe: Was wünsche ich mir? Was brauche ich?</li> <li>②  Der große Auftritt: Wie kann ich meine Wünsche äußern?</li> <li>③ Question-Snacks, Quellen/Links &amp; Zusammen STARK</li> </ul>	<p><b>Was macht mich STARK?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① Was macht mich besonders?</li> <li>②  Was macht mich STARK für die Zukunft?</li> <li>③  10 Botschaften an Dich!</li> <li>④ Question-Snacks, Quellen/Links &amp; Zusammen STARK</li> </ul>
 <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Downloadbereich</b></p>	<p><b>Downloadbereich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① Downloads aus STARKEs Wissen</li> <li>② Downloads aus STARKEs Handeln</li> </ul>			



## Bereich für Fachkräfte



## STARK in der Beratung – Informationen für Fachkräfte

Überblick über alle Inhalte im Themenbereich



Orientierungshilfen & Marketingmaterial	Download: PDFs, Videos & Audios der Website	Download: Arbeitsmaterialien für die Beratung
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Orientierung in diesem Bereich</li> <li>2  Tipps zur Nutzung von STARK</li> <li>3  Wissenschaftliche Befunde zur Paar- und Trennungsforschung</li> <li>4  STARK Marketingmaterial</li> <li>5 Weiterführende Webseiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Orientierung &amp; Copyright</li> <li>2  STARK-Videos: zum Ansehen in der Beratung</li> <li>3  STARK-Audios: zum Anhören in der Beratung</li> <li>4  STARK-PDFs zum Ausdrucken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Orientierung in diesem Bereich</li> <li>2   Arbeitsmaterialien zur Beratung von Paaren in der Krise</li> <li>3  Arbeitsmaterialien zur Beratung von Eltern in Trennung &amp; Scheidung</li> <li>4   Arbeitsmaterialien zur Beratung von Kindern &amp; Jugendlichen</li> </ul>



Pdf zum Download



Audio

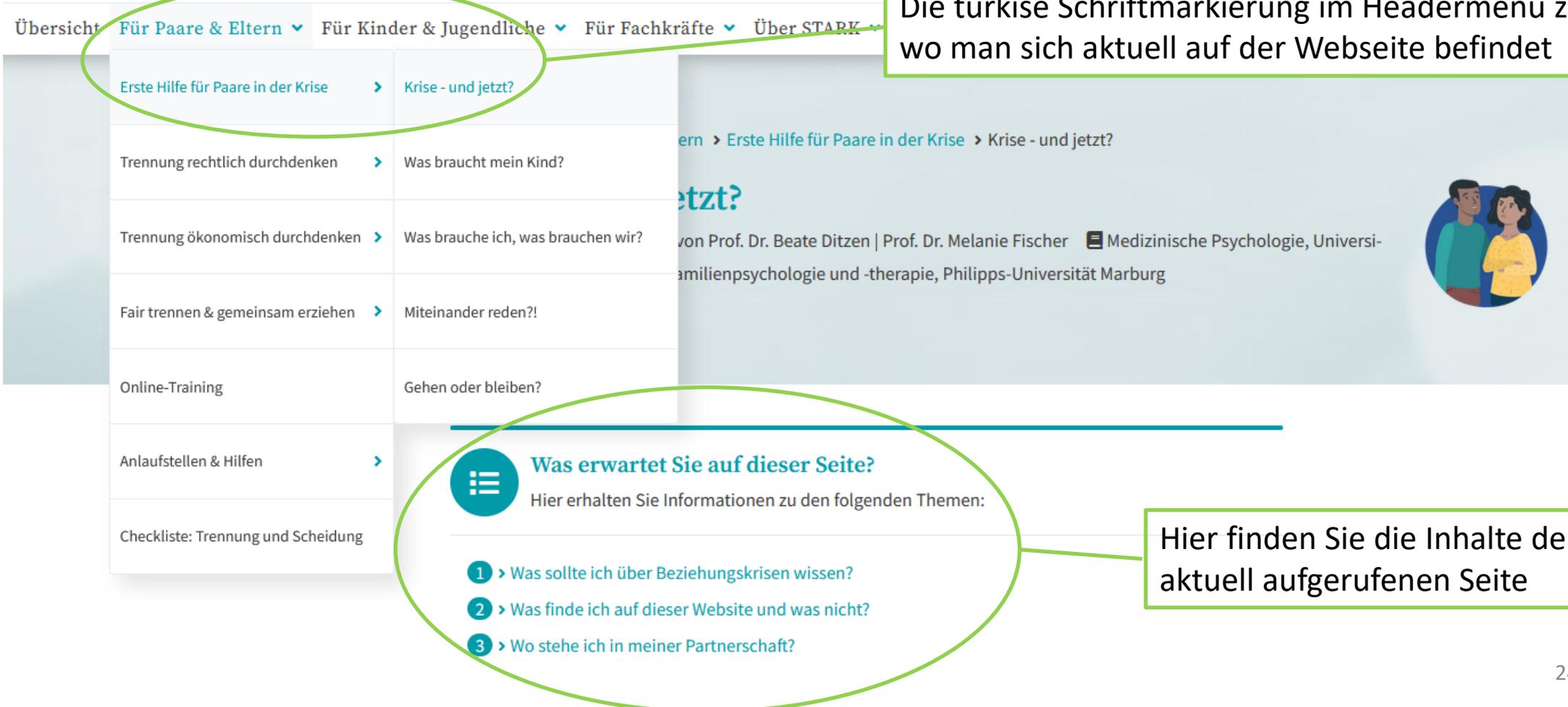


Video

## Navigation auf der Webseite



Die türkise Schriftmarkierung im Headermenü zeigt an wo man sich aktuell auf der Webseite befindet



The screenshot shows the website's navigation structure. The header menu includes 'Übersicht', 'Für Paare & Eltern', 'Für Kinder & Jugendliche', 'Für Fachkräfte', and 'Über STARK'. The 'Für Paare & Eltern' menu is expanded, listing various topics like 'Erste Hilfe für Paare in der Krise', 'Trennung rechtlich durchdenken', and 'Fair trennen & gemeinsam erziehen'. The main content area displays the article 'Krise - und jetzt?' with a list of authors and their affiliations. A callout box highlights the breadcrumb trail: 'ern > Erste Hilfe für Paare in der Krise > Krise - und jetzt?'. Another callout box points to a section titled 'Was erwartet Sie auf dieser Seite?' which lists three key topics for the current page.

Header Menu	Sub-Menu
Übersicht	
<b>Für Paare &amp; Eltern</b>	
Für Kinder & Jugendliche	
Für Fachkräfte	
Über STARK	

Sub-Menu Item	Content Item
Erste Hilfe für Paare in der Krise	Krise - und jetzt?
Trennung rechtlich durchdenken	Was braucht mein Kind?
Trennung ökonomisch durchdenken	Was brauche ich, was brauchen wir?
Fair trennen & gemeinsam erziehen	Miteinander reden?!
Online-Training	Gehen oder bleiben?
Anlaufstellen & Hilfen	
Checkliste: Trennung und Scheidung	

ern > Erste Hilfe für Paare in der Krise > Krise - und jetzt?

**Krise - und jetzt?**

von Prof. Dr. Beate Ditzen | Prof. Dr. Melanie Fischer | Medizinische Psychologie, Universitätsklinik für Familienpsychologie und -therapie, Philipps-Universität Marburg

**Was erwartet Sie auf dieser Seite?**  
Hier erhalten Sie Informationen zu den folgenden Themen:

- 1 > Was sollte ich über Beziehungskrisen wissen?
- 2 > Was finde ich auf dieser Website und was nicht?
- 3 > Wo stehe ich in meiner Partnerschaft?

Hier finden Sie die Inhalte der aktuell aufgerufenen Seite